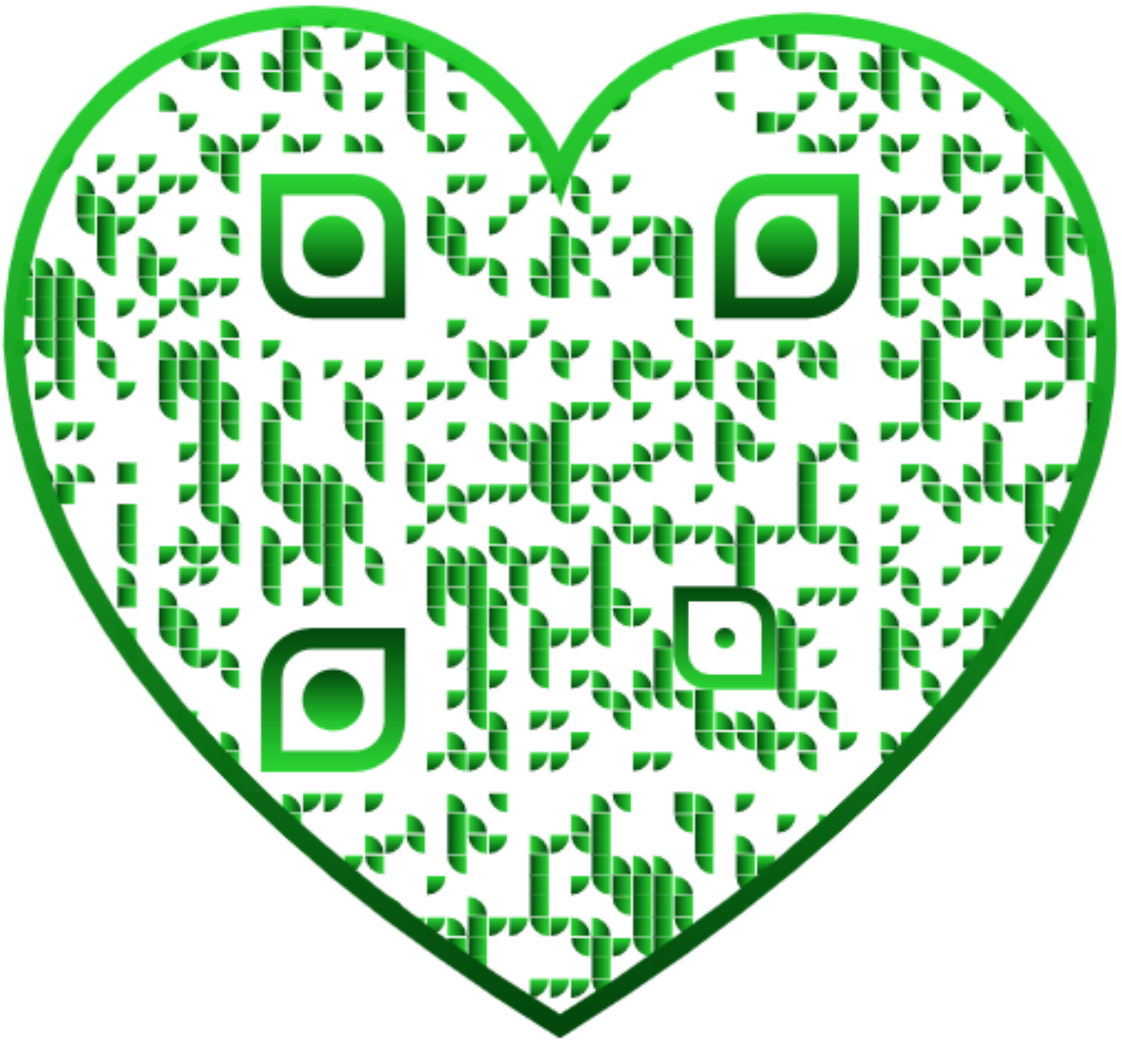
ROBERTA GRAZIANO

Cousine naturelle. Recettes simples et rapides pour une alimentation saine

TERESA FONTAN-OLYMPIE



Graziano Roberta

Cuisine naturelle

Recettes simples et rapides pour une alimentation saine

Publisher:
Tektime - Traduzionelibri.it
(http://www.traduzionelibri.it).

Sommaire

Les « Antipasti »

Anchois au vinaigre 1

Salade de concombres 3

Salade de tomates 5

Polenta croustillante aux œufs 6

Tomates en tranches 7

Champignons marinés 9

Salade exotique 11

Salade composée 12

Aubergines grillées à l'huile d'olive 14

Olives à la sicilienne 16

Paté de jambon 17

Tomates sauce verte 18

Petites mousses au jambon 20

Œufs durs farcis au speck et aux tomates cerises 22

Les « Primi piatti »

Bavette aux maquereaux 24

Bucatini « Martine » 26

« Cannelloni » à la sorrentine 28

Crêpes à la napolitaine 30

Linguine encornets - artichauts 32

Linguine épinards - amandes 34

Pâtes traîtresses 36

Tomates farcies au riz 38

Riz méditerranéen 40

Risotto paysan 42

« Sartù » à la napolitaine 44

Spaghetti carbonara de légumes 46

Spaghetti à la sorrentine 48

Spaghetti aux courgettes et au gorgonzola 50

Spaghetti thon - champignons 52

Les « Secondi piatti »

Anchois à la pizzaiola 54

Anchois gratinés 56

Roulé aux œufs 58

Omelette au thon 60

Omelette au saucisson 61

Crevettes à l'orange 62

Rouleaux de sardines au four 64

Omelettes aux crevettes 66

Dorades aux champignons 68

Seiches farcies 70

Seiches à la casserole 72

Thon à la pizzaiola 74

Tranches de saumon gratinées 76

Courgettes farcies 78

Les « Contorni »

Barquettes au four 80

Salade Caprese 82

Salade de thon et petits pois 84

Salade niçoise 86

Rouleaux d'aubergines 88

Rouleaux de chou de Milan 90

Aubergines à la parmesane 92

Courgettes à la parmesane 94

Poivrons et jambon 96

Poivrons gratinés 97

Tomates garnies 99

Tomates au riz 101

Scarole farcie 103

Légumes au four 105

Fruits et desserts

Fraises, pommes et pêches à la centrifugeuse 106

Tarte aux fruits des bois 107

Tarte aux fraises 109

Tarte au kiwi 111

Tarte au raisin 114

Frappé melon - framboise 116

Frappé amandes - noix de coco 117

Glace au melon 118

Semifreddo à la fraise 119

Gâteau à la crème de bananes 121

Gâteau aux framboises 123

Gâteau aux pommes 125

Pizzas et quiches

Calzoni ricotta - courgettes 127

Focaccia au fromage et aux olives 129

Focaccia au jambon et au fromage 131

Pizza de pommes de terres à la pouillaise 133

Pizza rustique 135

Quiche aux épinards 137

Plats ethniques

Avocats à la cubaine 140

Champignons farcis aux crevettes et au jambon 142

Couscous aux légumes 144

Salade russe 146

Rouleaux de feuilles de vigne 148

Poisson “Plakì” 150

Poulet à l’ail 152

Riz cantonais 154

Roulé d’épinards à la juive 156

Annexe 158

Anchois au vinaigre

Personnes : 2

Difficulté : facile

Temps : 30 mn

Coût : faible

Ingrédients :

- 300 g d’anchois frais
- Le jus de 2 citrons
- Huile d’olive
- Origan
- Sel
- Poivre

Préparation :

Nettoyez les anchois en retirant la peau et la colonne vertébrale. Disposez-les dans un plat en une seule couche.

Arrosez-les avec le jus des citrons. Couvrez d’un film plastique et laissez reposer au frais pendant 24 heures, sans oublier de retourner les anchois au bout de 12 heures. Avant de servir, déplacez les anchois dans un plat, assaisonnez-les avec du sel, de l’origan, du poivre e un filet d’huile d’olive.

Salade de concombres

Personnes : 4

Difficulté : facile

Temps : 10 mn

Coût : faible

Ingrédients:

- 500 g de concombres
- 3 dl d’eau

- ½ verre d’huile d’olive
- Une côte de céleri
- Un petit oignon
- Une feuille de laurier
- ½ cube de bouillon de viande
- 4 grains de poivre
- Thym
- Une pincée de fenouil
- 2 grains de coriandre moulus
- Une cuillère à soupe de sucre
- 2 cuillerée à soupe de vinaigre
- Une pincée de sel

Préparation :

Après avoir épluché les concombres, coupez-les en petits morceaux. Dans une casserole, mettez l’eau, l’huile, le céleri, l’oignon, le laurier, le bouillon cube, les grains de poivre et de coriandre, la poudre de fenouil, un peu de thym, le sucre, le vinaigre et le sel, et portez le tout à ébullition petit à petit.

Laissez bouillir quelques minutes, puis ajoutez les concombres et faites-les cuire pendant 10 minutes. Retirez-les ensuite de l’eau avec une louche et mettez-les dans un bol.

Le bouillon doit rester sur le feu jusqu’à ce qu’il soit réduit de moitié ; il faut alors le verser sur les concombres et laisser refroidir. Réservez les concombres au frigo pendant quelques heures avant de servir, en prenant soin de bien les recouvrir de jus.

Salade de tomates

Personnes : 4

Difficulté : facile

Temps : 10 mn

Coût : faible

Ingrédients :

- 4 grosses tomates
- Basilic
- Origan en abondance
- Huile d'olive
- Poivre en grains
- Sel

Préparation :

Après avoir bien lavé les tomates, coupez-les en deux dans le sens de la largeur, enlevez les pépins et égouttez-les. Puis disposez-les dans un plat.

Hachez le basilic, ajoutez-y l'origan, et parsemez-en les tomates. Assaisonnez avec l'huile, le sel et le poivre moulu sur le moment, et servez.

Polenta croustillante aux œufs

Personnes : 2

Difficulté : facile

Temps : 30 mn

Coût : moyen

Ingrédients :

- 2 tranches de polenta
- 2 oeufs
- 2 filets d’anchois à l’huile
- 3 olives vertes
- Beurre
- Poivre en grains
- Sel

Préparation :

Coupez deux tranches assez épaisses d’une polenta bien solide et rôtissez-les au four ou au gril.

Dans une poêle, brouillez les œufs avec le beurre, le sel et le poivre moulu.

Recouvrez d’œuf les tranches de polenta et garnissez-les avec les anchois préalablement égouttés et coupés en morceaux, puis avec les olives dénoyautées et coupées en rondelles.

Tomates en tranches

Personnes : 4

Difficulté : facile

Temps : 30 mn

Coût : moyen

Ingrédients :

- 6 tomates rondes
- Un poivron jaune

- Un demi-poivron vert
- Une demi-tomate
- Une carote
- Céleri
- La partie blanche d'un poireau
- Basilic
- Quelques branchettes de persil
- 2 œufs durs
- 3 filets d'anchois dessalés
- Une cuillerée de câpres
- 2 cuillères à soupe de vinaigre
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Poivre
- Sel

Préparation :

Lavez les tomates et coupez-les en rondelles. Disposez-les dans une assiette et salez-les modérément.

Lavez les autres légumes, essuyez-les et hachez-les avec le basilic et le céleri.

Dans un autre récipient, coupez les œufs durs et les anchois en petits morceaux.

Mélangez les deux préparations et ajoutez l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre.

Mouillez les tranches de tomate avec la sauce obtenue. Ajoutez les câpres entiers et laisser reposer au frigo pendant 30 minutes avant de servir.

Champignons marinés

Personnes : 4

Difficulté : facile

Temps : 30 mn

Coût : faible

Ingrédients:

- 600 g de champignons cultivés
- Une cuillerée de persil haché
- Une gousse d'ail
- Une feuille de laurier
- 2 citrons
- Un petit morceau de cannelle
- Huile d'olive
- Poivre en grains
- Sel

Préparation:

Mettez de l'eau dans une casserole et versez-y le jus de citron que vous aurez pressé. Nettoyez les champignons, pelez-les, lavez-les et mettez-les dans l'eau.

Portez l'eau à ébullition en ajoutant le laurier et la cannelle, égouttez-les au bout de 5 minutes et coupez-les en deux.

Dans une poêle anti-adhérente, mettez 6 cuillères d'huile, le jus de citron, le sel et le poivre; ajoutez les champignons et faites-les cuire pendant 15 minutes. Ensuite, laissez-les refroidir, saupoudrez-les de persil haché et servez.

Salade exotique

Personnes : 2

Difficulté : facile

Temps: 30 mn

Coût : moyen

Ingrédients:

- 80 g d’avocat
- 80 g de cœurs de palmier
- 80 g d’emmenthal
- Huile d’olive vierge-extra
- Poivre en grains
- Sel

Préparation :

Coupez l’avocat, les cœurs de palmier et l’emmenthal en petits cubes et mélangez-les dans un saladier avec un peu d’huile.

Ajoutez du sel et le poivre moulu et mélangez de nouveau.

Laissez reposer pendant 30 minutes et servez.

Salade composée

Personnes : 4

Difficulté: facile

Temps : 15 mn

Coût : faible

Ingrédients:

- 800 g de pommes de terre
- 200 g de carottes
- 2 poivrons rouges
- 200 g d'anchois au sel
- 2 tomates
- 2 gousses d'ail
- Une cuillerée de persil haché
- 2 cuillères à soupe de basilic haché
- Un demi-verre d'huile d'olive
- 2 cuillerées de vinaigre
- Sel

Préparation :

Coupez les poivrons en deux et enlevez les graines ; mettez-les à four chaud pendant 20 minutes, puis coupez-les en bandes.

Pendant ce temps cuisez les carottes et les pommes de terre dans l'eau bouillante et, une fois refroidies, coupez-les en petits cubes.

Coupez les tomates en quartiers e saupoudrez-les de persil après avoir retiré les pépins.

Nettoyez les anchois, en éliminant les arêtes, et lavez-les.

Mettez les pommes de terre et les carottes dans un saladier et assaisonnez-les avec le sel, l'huile, le vinaigre, le persil, les tomates, les anchois et les poivrons ; mélangez le tout et servez.

Aubergines grillées à l'huile d'olive

Personnes : 4

Difficulté : facile

Temps : 15 mn

Coût : faible

Ingrédients :

- Aubergines
- Basilic
- Origan
- Ail
- Huile d’olive
- Vinaigre balsamique
- Poivre
- Sel

Préparation :

Commencez par essuyer et couper les aubergines en tranches de 1 cm d’épaisseur ; mettez-les dans une assiette, salez et poivrez. Laissez-les sécher pendant 2 heures, puis cuisez-les au gril des deux côtés. Laissez refroidir.

Dans un récipient, mettez une couche d’aubergines et recouvrez-la avec l’origan, l’ail, le basilic haché, le vinaigre et le citron.

Fermez bien le récipient et laissez mariner au frigo.

Olives à la sicilienne

Personnes : 4

Difficulté : facile

Temps : 15 mn

Coût : faible

Ingrédients :

- 300 g d’olives vertes
- Un peti bouquet de basilic frais
- Un petit bouquet d’origan
- Quelques branches de romarin
- Un piment fort
- 3 gousses d’ail
- Huile d’olive
- Sel

Préparation :

Égouttez les olives, rincez-les et laissez-les sécher.

Dans un bol, mettez les feuilles de basilic haché, l’origan, le romarin et l’ail émincé, le piment, le sel et l’huile. Ajoutez au tout les olives et laissez-les mariner pendant 2 heures environ avant de servir.

Pâté de jambon

Personnes : 4

Difficulté : facile

Tempo : 15 mn

Coût : faible

Ingrédients :

- 350 g de jambon cuit
- 200 g de ricotta
- Le jus d’un citron
- 2 pincées de sel

Préparation :

Mettez tous les ingrédients dans le blender et mixez-les. Étalez la pâte obtenue sur des tranches de pain et servez.

Tomates sauce verte

Personnes : 4

Difficulté : facile

Temps : 10 mn

Coût : faible

Ingrédients :

- 8 tomates
- Une gousse d’ail

- 4 cuillerées de pain sec râpé
- Persil
- Basilic
- 2 cuillères à soupe de fromage de brebis râpé
- Une cuillerée de parmesan râpé
- Un peu d'huile
- Sel et poivre

Préparation :

Lavez les tomates et coupez leur chapeau. Enlevez les graines et la pulpe des tomates, sans la jeter, et saupoudrez-les de sel à l'intérieur.

Retournez-les sur le plan de travail, de façon à égoutter toute l'eau contenue à l'intérieur.

Passez l'ail, le persil, le basilic et la pulpe de tomate au mixeur e versez le mélange obtenu dans un bol.

Ajoutez le fromage de brebis et le parmesan râpés, le pain sec, 3 cuillères à soupe d'huile et le poivre.

Remplissez de farce les tomates égouttées et mettez-les dans un plat à four huilé.

Mouillez-les avec un peu d'huile et enfournez pendant 30 minutes.

Petites mousses au jambon

Personnes : 4

Difficulté : facile

Temps : 30 mn

Coût : moyen

Ingrédients :

- 150 g de jambon cuit
- 100 de ricotta
- 100 g de mascarpone
- Le jus d'un citron
- 5-6 feuilles de laitue
- Sel

Préparation :

Dans le blender, mettez le jambon, la ricotta, le mascarpone, quelques gouttes de citron, du sel, et mixez le tout, jusqu'à ce que le mélange épaississe. Ensuite, laissez reposer au frigo pendant 1 ou 2 heures.

Lavez la laitue, essuyez-la et coupez-la en morceaux. Disposez-la dans 4 assiettes.

Retirez la mousse du frigo et versez-la dans une poche à douille ; distribuez-la en 2-3 petits tas dans chaque assiette et servez.

Œufs durs farcis au speck et aux tomates cerises

Personnes : 4

Difficulté : facile

Temps : 30 mn

Coût : faible

Ingrédients :

- 4 œufs
- 4 fines tranches de speck
- 4 tomates cerises
- Fenouil sauvage
- Sel
- Poivre

Préparation :

Cuisez les œufs et, une fois durs, laissez-les refroidir. Coupez-les de façon à n'enlever qu'un seul quartier.

Coupez les tomates en quartiers.

Dans la fissure de chaque œuf, glissez une lamelle de speck enroulée et un quartier de tomate. Ajoutez du sel, du poivre et du fenouil sauvage.

Disposez les œufs sur un plateau et mettez-les au frigo jusqu'au moment de servir.

Bavette aux maquereaux

Personnes : 4

Difficulté : facile

Temps : 1 h environ

Coût : moyen

Ingrédients :

- 320 g de bavette
- 4 filets de maquereaux frais ou à l'huile
- 200 g di pulpe de tomate
- Olives dénoyautées
- 1 gousse d'ail
- 1 branchette de romarin
- 1 cuillère à soupe de persil haché
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge-extra
- Poivre
- Sel
- Piment en poudre

Préparation :

Éliminez toutes les arêtes des filets de maquereaux et coupez-les en fines lamelles de 2 cm d'épaisseur. Mouillez-les avec un filet d'huile, saupoudrez-les de poivre et ajoutez le romarin. Couvrez d'un film plastique et laissez mariner au frigo pendant 2-3 heures.

Cuisez les pâtes "al dente" dans de l'eau salée et, pendant ce temps, mettez une cuillère à soupe d'huile dans une poêle anti-adhérente, puis les tomates cerises, un peu de sel et laissez cuire pendant 10 minutes. Ce temps écoulé, ajoutez les filets de maquereaux avec leur marinade et les olives en petits morceaux. Laissez cuire pendant 5 minutes, ajoutez le persil, mélangez bien et retirez du feu.

Égouttez les pâtes, mettez-les dans la poêle avec la préparation et laissez-les s'imprégner de sauce en mélangeant délicatement. Servez les pâtes après les avoir assaisonnées avec de l'huile et du piment.

- Lorsque la saison des tomates est de retour, utilisez de préférence les tomates fraiches, épluchées et coupées en petits cubes et remplacez le persil haché par des feuilles fraîches de basilic.

Bucatini « Martine »

Personnes : 4

Difficulté : facile

Temps : 30 mn

Coût : faible

Ingrédients :

- 350 g de bucatini
- 2 pommes de terre de taille moyenne
- 300 g de haricots verts
- 3 tomates mûres
- 10 feuilles de basilic
- 1 gousse d'ail
- Un demi-verre d'huile d'olive vierge-extra
- Sel

- Poivre noir en grains

Préparation :

Épluchez, lavez et coupez les pommes de terre en petits cubes.

Lavez et coupez les haricots verts.

Mettez à cuire les haricots verts et les pommes de terre dans de l'eau bouillante et salée, puis ajoutez les bucatini au bout de 10 à 15 minutes. Coupez les tomates et hachez le basilic.

Dans une poêle anti-adhérente, mettez une cuillère à soupe d'huile, une gousse d'ail et un peu de poivre ; laissez cuire, pendant quelques instants : l'ail ne doit pas frire.

Quand les pâtes sont cuites, égouttez-les avec les légumes, mettez-les dans un plat et assaisonnez-les avec l'huile aromatisée au poivre, les tomates et le basilic.

« Cannelloni » à la sorrentine

Personnes : 6

Difficulté : facile

Temps : 3 h environ

Coût : faible

Ingrédients :

- 12 carrés de pâte fraîche à l'œuf
- Sauce bolognaise contenant 400 g de viande hachée de bœuf

- 400 g de ricotta
- 200 g de mozzarella
- Parmesan
- Basilic
- Sel

Préparation :

Hachez la viande, ajoutez-la à la ricotta dans un saladier avec un peu de sauce, la mozzarella coupée en petits cubes, le parmesan et le basilic haché, et mélangez bien le tout.

Après avoir préparé la pâte feuilletée à l'œuf, étendez-la de façon à pouvoir en découper 12 à 15 carrés (d'environ 15 cm de côté) et faites-les cuire dans de l'eau salée. Lorsqu'ils seront prêts, déposez-les sur un plan de travail humide.

Au centre de chaque carré, mettez une cuillère à soupe de farce et enroulez ensuite la pâte de façon à former ce qui s'appelle un « cannellone ».

Couvrez le fond d'un plat à gratin avec la viande hachée et sa sauce, et disposez ensuite les « cannelloni ». Mouillez-les de nouveau avec la viande, puis saupoudrez-les de parmesan et de basilic.

Enfournez pendant 20 minutes à 200°C.

Crêpes à la napolitaine

Personnes : 4

Difficulté : facile

Temps : 1 h environ

Coût : moyen

Ingrédients pour les crêpes :

- 2 œufs
- 100 g de farine
- 150 g de lait
- 20 g de beurre
- Sel

Ingrédients pour la farce :

- 150 g de ricotta
- 100 g de mozzarella
- Parmesan
- Persil

Ingrédients pour la garniture :

- Sauce tomate simple

Préparation :

Faites fondre le beurre sur le feu.

Battez soigneusement les œufs dans un bol. Mélangez ensuite la farine et le beurre à part. Ajoutez les œufs et une pincée de sel. Mixez le tout.

Chauffez une poêle anti-adhérente, versez-y un peu de pâte et étendez-la bien de façon à recouvrir entièrement le fond de la poêle. Faites cuire de part et d'autre et continuez jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de pâte.

Dans un bol, mélangez la ricotta, les petits cubes de mozzarella, le parmesan et le persil haché, puis remplissez les crêpes avec la préparation obtenue.

Mettez-les dans un plat à four dont le fond aura été préalablement enduit de sauce tomate et saupoudrez-les de parmesan. Enfournez pendant 30 minutes à 170°C.

Linguine encornets - artichauts

Personnes : 4

Difficulté : facile

Temps : 30 mn

Coût : faible

Ingrédients :

- 350 g de linguine
- 300 g d'encornets
- 2 artichauts
- 2 gousses d'ail
- Persil
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre

Préparation :

Nettoyez bien les encornets, lavez-les et essuyez-les.

Mettez 4 cuillères à soupe d'huile dans une poêle anti-adhérente, l'ail et le persil haché. Laissez cuire quelques instants et, avant que l'ail ne commence à blondir, ajoutez les artichauts nettoyés et coupés en petits morceaux. Laissez cuire, en ajoutant un peu d'eau, salez et poivrez.

Dans une autre poêle, mettez 4 cuillères à soupe d'huile, ajoutez l'ail e faites-le dorer. Ajoutez alors les encornets, le sel, le poivre et laissez cuire pendant 5 minutes.

Cuisez les pâtes "al dente", égouttez-les et joignez-les aux encornets, puis ajoutez les

artichauts. Mélangez bien.

Ajoutez encore du persil et servez.

Linguine épinards - amandes

Personnes : 4

Difficulté : facile

Temps : 30 mn environ

Coût : faible

Ingrédients :

- 320 g de linguine
- 660 g d'épinards
- 100 g d'amandes grillées
- 10 g de beurre
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge-extra
- Sel

Préparation :

Lavez les feuilles d'épinard et mettez-les dans une poêle anti-adhérente avec les amandes émincées, l'huile, le beurre et l'ail. Laissez cuire 15 à 20 minutes environ,

jusqu’à ce que les feuilles d’épinard soient ramollies.

Pendant ce temps, cuisez les linguine dans une bonne quantité d’eau salée jusqu’à ce qu’elles soient “al dente” et quand elles seront prêtes, égouttez-les et ajoutez-les aux autres ingrédients dans la poêle. Faites-les sauter pendant 5 minutes, puis servez.

Pâtes traîtresses

Personnes : 4

Difficulté : facile

Temps : 30 mn

Coût : faible

Ingrédients :

- 350 g de pâtes du genre “farfalle”
- 400 g de champignons de Paris
- 1 poivron rouge
- Ail
- Persil
- 200 g de maïs en boîte
- 3 cuillères à soupe d’huile d’olive
- Huile d’olive vierge-extra
- Sel

Préparation :

Nettoyez bien le poivron en enlevant toutes les graines et les parties blanches, puis coupez-le en lamelles.

Dans une casserole, mettez 3 cuillères à soupe d'huile, du sel et les lamelles ; laissez cuire à feu doux pendant une vingtaine de minutes.

Pendant ce temps, nettoyez les champignons et faites-les revenir avec l'ail et le persil dans une poêle anti-adhérente.

Enfin versez le maïs et les champignons dans la casserole, puis mélangez le tout.

Faites cuire les pâtes "al dente" et, une fois prêtes, versez-les dans la casserole avec tous les autres ingrédients et un filet d'huile, et mélangez.

Tomates farcies au riz

Personnes : 4

Difficulté : bassa

Temps : 1 h environ

Coût : faible

Ingrédients :

- 8 tomates
- 200 g de riz
- Sauce tomate fraiche

- Basilic
- 1 gousse d’ail
- Huile
- Poivre
- Sel

Préparation :

Lavez les tomates, enlevez-en le chapeau, les graines et la pulpe, et laissez-les égoutter.

Cuisez le riz “al dente”, égouttez-le et mettez-le dans un saladier avec le basilic, l’ail, 4-5 cuillères à soupe de sauce tomate, du sel et du poivre et mélangez bien le tout.

Mouillez l’intérieur des tomates avec un filet d’huile et remplissez-les de riz. Coiffez chaque tomate de son chapeau, disposez-les dans un plat et enfournez à 180°C pendant 40 minutes.

Riz méditerranéen

Personnes : 4

Difficulté : facile

Temps : 30 mn

Coût : faible

Ingrédients :

- 400 g de riz

- 1 grosse aubergine
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 3 courgettes
- Huile d’olive
- Basilic
- Sel

Préparation :

Nettoyez les courgettes, les aubergines et les poivrons.

Coupez les courgettes en rondelles, les aubergines en petits cubes et les poivrons en lamelles. Cuisez-les dans une poêle anti-adhérente.

Cuisez le riz “al dente” et, une fois prêt, mettez-le dans un saladier avec les légumes cuits, ajoutez du basilic frais émincé et servez.

Risotto paysan

Personnes : 4

Difficulté : moyenne

Temps : 1 h environ

Coût : élevé

Ingredienti:

- 250 g de riz
- 50 g de pancetta
- 300 g de fèves fraiches écossées
- 300 g de petits pois écossés
- 400 g de tomates
- 1 petite courge
- 1 oignon
- 1 carotte
- 1 côte de céleri
- 1 touffe de persil
- Quelques feuilles de basilic
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 1 litre d'huile bouillante
- 40 g de parmesan râpé
- Sel
- Poivre

Préparation :

Nettoyez les tomates, pelez-les, enlevez les graines et coupez-les en petits cubes, de même que la courge.

Nettoyez et hachez la pancetta, l'oignon, la carotte, le céleri, le persil et le basilic, et puis mélangez le tout.

Mettez les fèves et les petits pois dans deux saladiers différents et remplissez-les d'eau.

Versez un filet d'huile dans une marmite et faites cuire à petit feu pendant 10 minutes les

légumes et les arômes hachés. Ajoutez les tomates, les fèves, la courge, salez, poivrez et laissez cuire pendant 15 minutes, avant d'ajouter les petits pois, puis le riz, une fois que tout sera cuit. Ajoutez ensuite une louche d'eau bouillante et laissez sur le feu jusqu'à ce que le riz soit prêt.

Assaisonnez avec le parmesan et servez.

"Sartù" à la napolitaine

Personnes : 6

Difficulté : moyenne

Temps : 1 h

Coût : moyen

Ingrédients :

- 350 g de riz
- 150 g de foie de poulet
- Un demi-verre d'huile d'olive
- 1 noix de beurre
- 2 oeufs
- 1 oignon
- 300 g de petits pois cuits
- 200 g de champignons frais
- 2 saucisses

- 1 mozzarella
- Parmesan râpé
- Chapelure
- Sel
- Poivre

Préparation :

Faites cuire le riz dans de l'eau salée. Lorsqu'il sera cuit, égouttez-les, mettez-le dans un saladier et assaisonnez-le avec un filet d'huile.

Pendant ce temps, hachez l'oignon et faites-le revenir à avec le beurre dans une poêle anti-adhérente. Quand il aura blondi, joignez les saucisses pelées et émiettées et faites-les cuire ; au bout de quelque temps ajoutez un verre d'eau et les champignons émincés et faites cuire pendant 15 minutes.

Ajoutez au saladier de riz le fromage râpé et les œufs battus et mélangez tous les ingrédients.

Huilez un moule et saupoudrez-en les parois avec la chapelure. Versez la moitié du riz dans le moule et recouvrez avec la moitié des tranches de mozzarella, puis ajoutez aussi la viande et les petits pois. Couvrez avec le reste de mozzarella et de riz.

Nivelez la surface du riz et mouillez avec un peu d'huile, soit à la main soit en vous aidant d'un pinceau de cuisine. Saupoudrez généreusement de chapelure et faites cuire à four chaud pendant 30 minutes.

Quand il sera cuit, retournez-le dans une assiette et servez chaud.

Spaghetti à la carbonara de légumes

Personnes : 4

Difficulté : facile

Temps : 30 mn

Coût : faible

Ingrédients :

- 350 g de spaghetti
- Un demi-oignon
- 2 courgettes
- 1 poivron
- Une demi-aubergine
- 1 feuille de chou ou 3 bouquets de brocolis
- 2 œufs
- Sel
- Poivre
- Huile d'olive
- Parmesan râpé

Préparation :

Nettoyez, lavez et coupez en lamelles tous les légumes, mettez-les dans une poêle anti-adhérente avec 6 cuillères à soupe d'huile et faites-les cuire avec sel et poivre pendant 15 minutes.

Cuisez les pâtes "al dente" et, quand elles seront prêtes, versez-les dans la poêle de légumes.

Battez les œufs avec du sel et du poivre, puis ajoutez-les aux ingrédients de la poêle ; mélangez bien le tout et retirez du feu.

Ajoutez du fromage râpé et servez.

Spaghetti à la sorrentine

Personnes : 4

Difficulté : facile

Temps : 30 mn

Coût : faible

Ingrédients :

- 350 g de spaghetti
- 400 g de tomates mûres
- 100 g d’olives vertes
- 6 filets d’anchois
- 1 cuillère à soupe de câpres au sel
- 1 gousse d’ail
- 1 touffe de persil
- Piment
- Sel
- Huile d’olive

Préparation :

Dénoyautez les olives et coupez-les en rondelles ; mettez-les dans une poêle anti-adhérente avec 4 cuillerées d’huile, les filets d’anchois, les câpres, le piment et l’ail émincé.

Faites cuire pendant 5 minutes à feu doux, puis ajoutez les tomates et laissez cuire pendant 30 minutes.

Pendant ce temps, cuisez les spaghetti “al dente”, puis égouttez-les, mettez-les dans la poêle et mélangez-les à tous les ingrédients.

Spaghetti aux courgettes et au gorgonzola

Personnes : 4

Difficulté : facile

Temps : 30 mn

Coût : moyen

Ingrédients :

- 350 g de spaghetti
- 200 g de gorgonzola doux et crémeux
- 4 courgettes
- 30 g de beurre
- Lait
- Sel
- Poivre blanc
- Huile d’olive
- Parmesan râpé

Préparation :

Lavez les courgettes, coupez-les en rondelles et mettez-les dans une poêle anti-adhérente avec un peu d'huile ; faites-les cuire jusqu'à ce qu'elles prennent un peu de couleur. Posez-les ensuite sur du papier absorbant.

Versez un verre de lait dans une casserole et faites-y fondre le beurre. Lorsqu'il sera fondu ajoutez le gorgonzola en petit morceaux. Mélangez, salez, poivrez et cuisez à feu doux, jusqu'à l'obtention d'une crème homogène.

Pendant ce temps, cuisez les spaghetti "al dente" et puis mettez-les dans la casserole avec le gorgonzola ; ajoutez les courgettes et mélangez pendant 2 minutes. Ajoutez un peu de parmesan râpé et servez.

Spaghetti thon - champignons

Personnes : 4

Difficulté : facile

Temps : 1 h environ

Coût : faible

Ingrédients :

- 320 g de spaghetti
- 70 g de pancetta
- 100 g de thon au naturel
- 120 g de bolets

- 2 gousses d’ail
- Huile
- Sel
- Poivre
- Parmesan râpé

Préparation :

Dans une poêle anti-adhérente, faites revenir l’ail avec un peu d’huile, puis ajoutez la pancetta et les champignons, salez et poivrez ; faites cuire pendant 2-3 minutes avant d’ajouter le thon.

Pendant ce temps, cuisez les pâtes “al dente” et, quand elles seront prêtes, versez-les dans la poêle. Ajoutez du parmesan, mélangez et servez.

Anchois à la pizzaiola

Personnes : 4

Difficulté : facile

Temps : 30 mn environ

Coût : faible

Ingrédients :

- 500 g d’anchois frais
- 400 g de tomates

- 3 gousses d’ail
- 3 citrons
- Persil
- Huile
- Origan
- Sel
- Poivre

Préparation :

Nettoyez les anchois en éliminant les arêtes et la tête, lavez-les et, après les avoir divisés en deux, mettez-les dans un plat à gratin.

Recouvrez-les avec le persil, l’origan, l’ail, les morceaux de tomate et un filet d’huile. Salez et poivrez, puis mettez dans le four, préchauffé à 200°C, pendant 20 minutes.

Anchois gratinés

Personnes : 4

Difficulté : moyenne

Temps : 3 mn

Coût : faible

Ingrédients :

- 800 g d’anchois frais
- Huile d’olive
- Persil haché en abondance
- 2 gousses d’ail
- Origan
- Chapelure
- Jus de citron
- Sel
- Poivre

Préparation :

Ouvrez les anchois par le ventre, enlevez les boyaux et les arêtes, lavez-les et laissez-les égoutter.

Prenez une terrine et huilez-en le fond ; recouvrez de chapelure et disposez une couche d’anchois par-dessus. Saupoudrez avec le persil, l’ail émincé, l’origan, la chapelure, le sel et le poivre. Vous pouvez faire d’autres couches jusqu’à ce qu’il n’y ait plus d’anchois, en ayant soin de terminer par une couche de chapelure.

Arrosez avec quelques gouttes de citron et enfournez à 220°C pendant 30 minutes.

Roulé aux œufs

Personnes : 4

Difficulté : facile

Temps : 1 h environ

Coût : faible

Ingrédients :

- 6 œufs
- 3 tranches de jambon cuit (sans couenne)
- 2 cuillères à soupe de fromage “grana padano”
- Persil
- 100 g de mozzarella
- Sel
- Poivre

Préparation :

Battez les œufs avec le fromage, le persil, le sel et le poivre.

Recouvrez de papier sulfurisé le fond d’un plat rectangulaire et versez-y les œufs. Mettez dans le four préchauffé à 180°C pendant 10 minutes et laissez cuire.

Lorsqu’elle sera prête, mettez l’omelette ainsi préparée dans une assiette, en vous aidant du papier sulfurisé, couvrez-la avec les tranches de jambon, les fines tranches de mozzarella et enroulez le tout. Quand vous aurez obtenu un rouleau, enveloppez-le d’un film plastique et laissez-le au frigo pendant 1 ou 2 heures, puis coupez-le en tranches et servez.

Omelette au thon

Personnes : 2

Difficulté : facile

Temps : 30 mn

Coût : faible

Ingrédients :

- 4 œufs
- 50 g de thon
- Persil
- Origan
- Sel
- Huile

Préparation :

Battez les œufs avec le sel, le poivre et le persil. Puis ajoutez le thon et continuez à mélanger le tout.

Huilez le fond d'une poêle anti-adhérente et versez-y les œufs avec le thon. Faites cuire à feu doux des deux côtés.

Omelette au saucisson

Personnes : 4

Difficulté : facile

Temps : 30 mn

Coût : faible.

Ingrédients :

- 4 œufs
- 80 g de saucisson

- 100 g de mozzarella
- Sel
- Poivre

Préparation :

Coupez le saucisson en rondelles et la mozzarella en petits cubes.

Battez les œufs avec le sel, puis ajoutez le saucisson et la mozzarella et mélangez tous les ingrédients.

Huilez le fond d'une poêle et versez-y la préparation. Faites cuire à feu doux des deux côtés.

Crevettes à l'orange

Personnes : 2

Difficulté : facile

Temps : 1 h environ

Coût : moyen

Ingrédients :

- 800 g de crevettes écaillées
- Une demi-échalote
- 2 oranges

- Citron
- Huile d’olive vierge-extra
- Poivre
- Sel

Préparation :

Prenez une orange, épluchez-la et coupez-la en deux. Pressez la première moitié, et partagez la seconde en quartiers que vous couperez en petits morceaux.

Dans une poêle anti-adhérente, faites revenir l’ail dans l’huile. Lorsque ce sera prêt, ajoutez l’échalote émincée et laissez cuire pendant quelques minutes. Puis ajoutez les crevettes. Quand elles seront cuites, incorporez le jus de citron, les quartiers et le jus d’orange, salez et poivrez et laissez mijoter pendant 10 minutes environ.

Saupoudrez de poivre lorsque ce sera cuit et servez.

Rouleaux de sardines au four

Personnes : 4

Difficulté : facile

Temps : 30 mn environ

Coût : faible

Ingrédients :

- 100 g de sardines

- 120 g de parmesan
- 2 gousses d’ail
- Persil
- Laurier
- Chapelure
- Vinaigre
- Huile
- Sel
- Poivre

Préparation :

Ouvrez les sardines par le ventre et enlevez arêtes et boyaux, puis lavez-les et laissez-les égoutter.

Dans un bol, mettez la chapelure, l’ail, le persil, le parmesan râpé, du sel, du poivre, un filet d’huile et mélangez tous les ingrédients. Remplissez les sardines avec la farce obtenue et enroulez-les sur elles-mêmes.

Disposez-les dans un plat avec quelques feuilles de laurier et un filet d’huile. Enfournez à 180°C pendant 25 minutes.

Omelettes aux crevettes

Personnes : 4

Difficulté : moyenne

Temps : 30 mn

Coût : moyen

Ingrédients :

- 8 œufs
- 500 g de crevettes écaillées
- 2 pommes de terre de taille moyenne
- Un morceau d'oignon
- 100 g de lait
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre

Préparation :

Écaillez et faites cuire les crevettes dans de l'eau peu salée. Puis mettez un filet d'huile dans une poêle anti-adhérente, l'oignon haché, les pommes de terre coupées en petits cubes, les crevettes, le sel et le poivre. Gardez ensuite une partie de la préparation pour décorer les omelettes.

Battez les œufs avec le lait et une pincée de sel dans un saladier. Versez ¼ de la pâte dans une poêle anti-adhérente et préparez la première omelette. Lorsqu'elle sera cuite, mettez au centre une partie de la préparation aux crevettes. Repliez l'omelette et faites-la cuire encore pendant quelques minutes, puis déposez-la dans le plat de service.

Préparez les autres omelettes de la même façon. Décorez-les avec les crevettes que vous aurez mises de côté et servez.

Dorades aux champignons

Personnes : 4

Difficulté : difficile

Temps : 1 h environ

Coût : élevé

Ingrédients :

- 2 dorades d’environ 500 g chacune
- 150 g de champignons de Paris
- Un quart de litre de vin blanc sec
- 1 poireau de taille moyenne
- 1 oignon de taille moyenne
- 100 g de beurre
- 25 g de farine blanche
- Le jus d’un citron
- 1 feuille de laurier
- 2 cuillères à soupe de persil haché
- 4 grains de poivre noir
- Sel

Préparation :

Éliminez la peau et les arêtes des dorades, retirez les 4 filets et lavez-les.

Mettez tous les déchets de poisson dans une casserole avec un demi-litre d'eau, le vin, le poireau, l'oignon émincé, les feuilles de laurier, le poivre et le sel. Portez à ébullition à feu doux, puis filtrez le bouillon.

Disposez les filets de dorade à l'intérieur d'une marmite, versez-y le bouillon et faites cuire à feu doux pendant 15 minutes, puis prenez seulement les filets et mettez-les dans un plat.

Coupez les champignons en lamelles, lavez-les et mettez-les dans le bouillon de poisson de la marmite en ajoutant le jus de citron ; laissez cuire pendant 10 minutes à feu doux.

Mélangez le beurre et la farine dans un saladier jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène ; mettez-la dans le bouillon avec les champignons, et laissez cuire encore pendant 10 minutes, en mélangeant de temps à autre.

Ensuite, versez le bouillon sur les filets de dorade et servez.

Sèches farcies

Personnes : 4

Difficulté : moyenne

Temps : 30 mn environ

Coût : moyen

Ingrédients :

- 400 g de tomates pelées
- 4 grosses sèches
- 3 cuilères à soupe d'huile d'olive

- 1 gousse d’ail
- 2 œufs
- Une touffe de persil
- 150 g de mie de pain
- Sel
- Pepe

Préparation :

Enlevez les tentacules et les nageoires latérales des sèches sans les jeter, puis lavez-les.

Hachez tentacules et nageoires et faites-les revenir dans une poêle anti-adhérente.

Mettez la mie de pain mouillée dans un bol : elle ne doit pas dégouliner ; ajoutez les œufs, le persil haché, le sel et le poivre et mélangez le tout. Quand les ingrédients auront formé une pâte, ajoutez-y le hachis de tentacules et de nageoires.

Prenez une partie de la préparation pour farcir les sèches et refermez les ouvertures en utilisant des cure-dents.

Mettez une cuillère d’huile dans une poêle anti-adhérente et faites revenir l’ail ; lorsqu’il sera prêt, ajoutez les sèches et les tomates pelées, salez et poivrez selon votre goût. Laissez cuire à feu doux.

Sèches à la casserole

Personnes : 4

Difficulté : facile

Temps : 1 h environ

Coût : faible

Ingrédients :

- 1 kg de sèches
- 500 g de tomates cerises
- Huile d’olive
- Ail
- Persil
- Sel
- Poivre

Préparation :

Nettoyez et lavez les seiches, coupez-les en morceaux et mettez-les dans une poêle avec deux gousses d’ail et un peu d’huile.

Faites revenir le tout à feu doux, puis enlevez l’ail et ajoutez les tomates cerises en petits morceaux, le sel et le poivre et laissez-les cuire.

Lorsque ce sera prêt, saupoudrez de persil haché et servez.

Thon à la pizzaiola

Personnes : 4

Difficulté : faible

Temps : 1 h environ

Coût : moyen

Ingrédients :

- 4 tranches de thon (environ 800 g)
- 500 g de tomates
- Une gousse d'ail
- Persil
- Origan
- Vinaigre
- Sel

Préparation :

Libérez les tranches de thon de leur peau, puis blanchissez-les dans du sel et du vinaigre pendant environ 1 heure. Faites revenir l'ail dans une poêle, puis retirez-le et mettez les morceaux de tomate, le sel et le persil haché.

Faites cuire la sauce.

Pendant ce temps, égouttez les tranches de thon et déposez-les sur un essuie-tout pour absorber l'excès de marinade.

Quand la sauce tomate aura épaissi, ajoutez les tranches de thon en ne formant qu'une seule couche et faites-les cuire à feu doux des deux côtés.

Saupoudrez d'origan et servez en recouvrant les tranches d'un peu de sauce.

Tranches de saumon gratinées

Personnes : 4

Difficulté : facile

Temps : 1 h environ

Coût : élevé

Ingrédients :

- 600 g de saumon en tranches
- Huile d’olive
- 5-6 cuillères à soupe de chapelure
- Persil
- Menthe
- Ail
- Citron
- Sel
- Poivre

Préparation :

Hachez la menthe, le persil, l’ail, le sel et le poivre dans le blender, puis mettez le tout dans un bol ; ajoutez la chapelure et un filet d’huile et mélangez.

Étendez une couche de tranches de saumon sur la plaque du four préalablement huilée et étalez une portion de la préparation sur chacune d’elles.

Faites cuire au four préchauffé à 200°C pendant 15 minutes. Servez-les encore chaudes, après les avoir arrosées de jus de citron.

Courgettes farcies

Personnes : 4

Difficulté : facile

Temps : 1 h environ

Coût : moyen

Ingrédients :

- 4 courgettes
- 200 g de viande hachée
- 1 œuf
- 1 petit pain sec
- 50 g de jambon cru
- Oignon
- Huile d’olive
- Parmesan
- Persil
- Sel
- Poivre

Préparation :

Coupez les courgettes en deux dans le sens de la longueur et enlevez la pulpe ; mettez-les dans une poêle avec de l'huile et grillez-les légèrement.

Coupez la pulpe des courgettes en petits cubes et mettez-la dans une poêle anti-adhérente avec un filet d'huile, l'oignon émincé et la viande hachée et laissez cuire. Lorsque ce sera prêt, retirez du feu et ajoutez le jambon haché, le pain trempé dans le lait et égoutté, 2 cuillères à soupe de parmesan, le persil, l'œuf, le sel et le poivre et mélangez le tout.

Lorsque le mélange sera uniforme, remplissez les troncs de courgette, mettez-les dans un plat, saupoudrez-les de parmesan et enfournez à 170°C pendant 30 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient ramollis et rissolés.

Barquettes au four

Personnes : 4

Difficulté : facile

Temps : 30 mn environ

Coût : faible

Ingrédients :

- 4 aubergines
- 200 g de mozzarella
- 8 filets d'anchois à l'huile
- 1 cuillère à soupe de câpres

- 8 feuilles de basilic
- Huile d’olive vierge-extra
- Sel

Préparation :

Préchauffez le four à 180°C.

Coupez les tomates en tranches et la mozzarella en petits cubes.

Coupez les aubergines en deux dans le sens de la longueur, enlevez un centimètre de pulpe et faites 3-4 incisions dans le creux de l’aubergine, toujours dans le sens de la longueur.

Mouillez l’intérieur des aubergines avec un peu d’huile, puis remplissez-les avec les tranches de tomate, les cubes de mozzarella, les filets d’anchois émiettés, quelques câpres dessalés, les olives en petits morceaux, une feuille de basilic et saupoudrez d’origan. Mouillez-les avec un filet d’huile et enfournez pendant 15 minutes à 180°C, puis élevez la température à 200°C e laissez encore cuire pendant 5 à 10 minutes.

Sortez du four et servez. Si vous voulez, vous pouvez ajouter un filet d’huile.

Salade Caprese

Difficulté : facile

Temps : 30 mn

Coû : faible

Ingrédients :

- 600 g de tomates fermes mais bien mûres
- 300 g de mozzarella de bufflonne
- Huile d’olive
- Ail
- Basilic
- Origan
- Sel
- Poivre

Préparation :

Coupez les tomates en tranches, ajoutez une pincée de sel et mettez-les dans une passoire pour éliminer le jus en excès.

Au bout d’environ 3 minutes, disposez-les dans un plat de service, assaisonnez-les avec l’ail, le sel, le poivre, l’origan, une tranche de tomates, puis une nouvelle couche de tous les ingrédients et une feuille de basilic pour terminer.

Laisser les tomates s’imprégner du parfums de aromates pendant 15 minutes et servez.

Salade de thon et petits pois

Personnes : 6

Difficulté : facile

Temps : 1 h environ

Coût : moyen

Ingrédients :

- 600 g de petits pois

- 500 g de tomates mûres
- 2 boîtes de thon
- 1 oignon
- Basilic
- Huile
- Sel
- Poivre

Préparation :

Dans une poêle anti-adhérente, mettez 2 cuillères à soupe d'huile, le basilic, les tomates épluchées et émincées, l'oignon haché et faites cuire le tout à feu doux pendant 5 minutes.

Ajoutez ensuite les petits pois et faites-les cuire pendant 30 minutes.

Ajoutez le thon et mélangez tous les ingrédients. Quand ils seront bien mélangés, enlevez-les du feu, salez, poivrez et servez.

Salade niçoise

Personnes : 4

Difficulté : facile

Temps : 30 mn

Coût : moyen

Ingrédients :

- 2 tomates
- 1 poivron vert
- Un demi-oignon de petite taille
- 1 cuillère à soupe de câpres
- 12 olives noires dénoyautées
- 150 g de thon à l'huile
- Quelques feuilles de basilic hachées
- 1 gousse d'ail
- 1 verre d'huile
- Sel
- Poivre
- 2 œufs durs

Préparation :

Nettoyez et lavez tous les légumes, puis coupez les tomates en quatre, le poivron en lamelles et l'oignon en fines tranches. Émiettez le thon dans une assiette et coupez les œufs en deux.

Frottez le fond du saladier avec l'ail épluché et mettez-y tous les ingrédients, y compris les olives.

Décorez le dessus avec les œufs et mettez la salade à table, où vous l'assaisonnerez avec de l'huile, du sel et du poivre moulu.

Rouleaux d'aubergines

Difficulté : facile

Temps : 30 mn

Coût : faible

Ingrédients :

- 800 g d'aubergines
- 250 g de provola fumée
- 100 g de jambon cru
- Huile d'olive
- Basilic
- Sel
- Sauce tomate

Préparation :

Retirez la queue des aubergines, lavez-les, coupez-les en tranches dans le sens de la longueur et cuisez-les au gril.

Lorsqu'elles seront prêtes, étendez-les sur le plan de travail et, sur chacune d'elles, étalez une fine tranche de provola, une de jambon et une feuille de basilic. Enroulez-les et fixez-les à l'aide d'un cure-dent.

Recouvrez de sauce tomate le fond d'un plat à gratin, installez-y les rouleaux, nappez-les avec une nouvelle couche de sauce tomate et enfournez à 180°C pendant 15 à 20 minutes.

Enlevez les cure-dents avant de servir.

Rouleaux de chou de Milan

Personnes : 6

Difficulté : moyenne

Temps : 1 h environ

Coût : faible

Ingrédients :

- 12 feuilles tendres de chou de Milan
- 100 g de jambon cru
- 300 g de mozzarella
- Sauce tomate
- Parmesan râpé
- Huile d'olive
- Sel

Préparation :

Faites cuire les feuilles de chou dans l'eau salée pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'elles se soient ramollies et étalez-les sur le plan de travail. Sur chacune d'elles, disposez une lamelle de jambon et de la mozzarella coupée en tranches ou en lamelles.

Repliez les feuilles de façon à former un rouleau, mettez-les dans un plat à gratin préalablement huilé, nappez-les de sauce tomate, saupoudrez-les de parmesan et

enfournez à 180°C pendant 30 minutes.

Aubergines à la parmesane

Personnes : 6

Difficulté : facile

Temps : 1 h environ

Coût : faible

Ingrédients :

- 1 kg d'aubergines
- 300 g de mozzarella
- 100 g de parmesan
- 800 g de tomates pelées
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation :

Retirez la queue des aubergines, lavez-les, coupez-les en tranches dans le sens de la longueur et faites-les cuire au gril.

Dans une poêle, mettez les tomates pelées avec un peu d'huile et faites-les cuire pendant 30 minutes environ.

Dans un plat à gratin, mettez une couche de sauce, une d'aubergines, saupoudrez de fromage râpé ; recommencez avec une nouvelle couche d'aubergines et une de sauce.

Continuez jusqu’à ce que vous n’ayez plus d’ingrédients.

Enfournez à 180°C pendant 30 minutes.

Courgettes à la parmesane

Personnes : 6

Difficulté : facile

Temps : 1 h environ

Coût : modéré

Ingrédients :

- 5 courgettes
- 6 cuillères à soupe de tomates
- 1 mozzarella
- Huile
- Sel

Préparation :

Retirez la queue des courgettes, lavez-les, coupez-les en tranches dans le sens de la longueur et faites-les cuire au gril.

Nappez de sauce tomate le fond d’un plat à gratin, puis mettez-y une couche de courgettes, la mozzarella et une nouvelle couche de courgettes. Continuez jusqu’à ce que vous n’ayez plus d’ingrédients.

Couvrez avec du papier d'aluminium et enfournez à 160°C pendant 20 minutes.

Poivrons et jambon

Personnes : 6

Difficulté : facile

Temps : 1 h environ

Coût : faible

Ingrédients :

- 4 poivrons
- Fontine
- Huile
- 200 g de jambon cuit

Préparation :

Faites cuire les poivrons au four ou au gril, afin de les ramollir, retirez-en les graines et coupez-les en larges bandes. Sur chacune d'elles, disposez une tranche de jambon et une de fontine, enroulez-les et fixez-les à l'aide d'un cure-dent.

Mettez-les dans un plat à gratin anti-adhérent, enfournez à 200°C pendant quelques minutes et servez chaud.

Poivrons gratinés

Personnes : 8

Difficulté : facile

Temps : 30 mn

Coût : faible

Ingrédients :

- 1,5 kg de poivrons
- 30 g de câpres
- 100 g d'olives
- Chapelure
- Une gousse d'ail
- Origan
- Persil
- Huile d'olive
- Sel

Préparation :

Rôtissez les poivrons au four ou au gril, jusqu'à ce qu'il se soient ramollis, puis pelez-les. Coupez-les en fines lamelles et mettez-les dans un plat à gratin. Saupoudrez-les de sel, d'origan, d'ail, de persil haché, de câpres dessalés et d'olives en petits morceaux. Arrosez-les d'huile d'olive et saupoudrez de chapelure. Enfournez à 180°C pendant 30 minutes.

Tomates garnies

Personnes : 6

Difficulté : facile

Temps : 1 h environ

Coût : faible

Ingrédients :

- 6 grosses tomates
- 80 g d'olives vertes
- 6 anchois salés
- 6 cuillères à soupe de chapelure
- 3 gousses d'ail
- 4 cuillères à soupe d'huile
- Origan
- Sel
- Poivre

Préparation :

Dans un bol, mettez la chapelure, l'ail haché, les olives dénoyautées, les anchois en petits morceaux, l'origan et un filet d'huile et mélangez bien.

Enlevez le chapeau des tomates et retirez-en graines et pulpe. Garnissez-les avec la farce préparée et remettez-leur leur chapeau.

Répandez un filet d'huile au fond d'un plat et disposez-y les tomates, puis enfournez à 200°c pendant 20 minutes.

Tomates au riz

Personnes : 4

Difficulté : facile

Temps : 1 h environ

Coût : faible

Ingrédients :

- 8 tomates rondes de taille moyenne, rouges et fermes
- 8 cuillères à soupe de riz
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Ail
- Basilic
- Origan
- Sel
- Poivre

Préparation :

Coupez le chapeau des tomates sans les jeter.

Retirez les graines et la pulpe des tomates. Mettez la pulpe dans un bol, émiettez-la et ajoutes le riz, une gousse d'ail, du sel, du poivre, du basilic, de l'origan et un filet d'huile. Mélangez le tout.

Éliminez l'ail et remplissez les tomates avec la préparation obtenue. Recoiffez-les de leur chapeau et disposez-les dans un plat huilé. Enfournez à 160°C pendant 49 minutes ; augmentez ensuite la température du four à 200°C et laissez encore une minute avant de servir.

Scarole farcie

Personnes : 4

Difficulté : moyenne

Temps : 1 h environ

Coût : faible

Ingrédients :

- 8 petits pieds de scarole
- 4 filets d'anchois à l'huile
- 20 olives vertes dénoyautées
- Une poignée de câpres dessalées
- 8 cuillères à soupe de chapelure
- Huile d'olive
- Ail
- Sel
- Poivre

Préparation :

Nettoyez et lavez la scarole. Mettez-les entières dans une marmite accompagnées d'un filet d'huile, d'une gousse d'ail et d'une pincée de sel. Cuisez-les à feu doux pendant 30 minutes.

Dans une poêle anti-adhérente, faites revenir une gousse d'ail dans 3 cuillères à soupe d'huile ; puis ajoutez la chapelure, le poivre, les câpres rincés, les olives et les anchois en petits morceaux, mélangez et faites cuire.

Mettez les feuilles de scarole sur le plan de travail, étendez-les et remplissez-les avec la garniture préparée ; enroulez-les et déposez-les dans un plat huilé. Saupoudrez de chapelure, arrosez d'un filet d'huile et enfournez à 180°C pendant 40 minutes.

Légumes au four

Personnes : 6

Difficulté : facile

Temps : 2 h environ

Coût : faible

Ingrédients :

- 5 aubergines
- 5 courgettes
- 5 pommes de terre
- 2 poivrons
- 2 oignons
- 5 tomates
- 2 cuillères à soupe d'huile
- Sel

- Poivre

Préparation :

Pelez les pommes de terre, lavez tous les légumes et coupez-les en morceaux.

Mettez-les dans un plat, ajoutez du sel, du poivre, un filet d'huile et quelques cuillères à soupe d'eau chaude.

Enfournez à 200°C pendant 90 minutes. Servez chaud.

Fraises, pommes et pêches au blender

Difficulté : facile

Temps : 30 mn

Coût : moyen

Ingrédients :

- 150 g de fraises
- 2 pommes
- 2 pêches

Préparation :

Lavez les fraise, retirez-en la queue et coupez-les en petits morceaux.

Épluchez les pêches, retirez-en le noyau et coupez-les en petits morceaux.

Épluchez les pommes et éliminez-en le trognon.

Mixez les fruits coupés dans le blender.

Tarte aux fruits des bois

Personnes : 8 à 10

Difficulté : moyenne

Temps : 1 h

Coût : moyen

Ingrédients pour la pâte :

- 200 g de biscuits digestifs (McVitie's)
- 100 g de margarine fondue

Ingrédients pour la garniture :

- 200 g de fromage à la crème genre Philadelphia
- 2 dl de crème fraîche liquide
- 1 dl de miel liquide
- 30 g de noix hachées

Ingrédients pour la décoration :

- 225 g de framboises et myrtilles, fraîches ou surgelées

Préparation :

Préchauffez le four à 170°C.

Émiettez les biscuits et incorporez-les à la margarine dans un bol ; étendez la pâte ainsi obtenue au fond d'un plat à tarte de 25 cm de diamètre et enfournez pendant 10 minutes à l'étage le plus bas du four.

Lorsqu'elle sera prête, retirez-la du four et laissez refroidir.

Pendant ce temps, mettez le fromage dans un bol et travaillez-le avec les batteurs ; ajoutez la crème fraîche, les noix hachées et le miel et continuez à mélanger.

Versez la crème sur le fond de tarte dans le plat et enfournez pendant 30 minutes.

Lorsqu'elle sera cuite, retirez-la du four, laissez-la refroidir, et mettez-la au frigo pendant quelques heures.

Décorez le gâteau avec les myrtilles et les framboises, saupoudrez de sucre glace et servez.

Tarte aux fraises

Personnes : 6

Difficulté : moyenne

Temps : 1 h

Coût : moyen

Ingrédients pour la pâte :

- 300 g de pâte brisée
- 600 g de fraises
- 50 g de sucre glace
- Le jus d'un demi-citron
- 1 cuillère à soupe d'eau de fleur d'oranger

Ingrédients pour la crème pâtissière :

- 50 cl de lait
- 1 sachet de sucre vanillé
- 3 jaunes d'oeuf
- 80 g de sucre semoule
- 25 g de farine
- 2 cuillères à soupe de maïzena

Préparation :

Préchauffez le four à 200°C. Faites chauffer le lait à feu doux avec le sucre vanillé.

Dans une terrine, battez les jaunes d'œuf avec le sucre semoule. Incorporez la farine et la maïzena.

Versez le lait bouillant dans la terrine et mélangez bien. Transvasez le tout dans une petite casserole. Cuisez à feu doux pendant 5 minutes sans cesser de tourner jusqu'à ce que la crème épaississe. Laissez refroidir.

Disposez la pâte dans un plat à tarte beurré. Recouvrez-la d'une feuille de papier sulfurisé et de poids pour éviter qu'elle ne gonfle. Cuisez pendant 25 minutes. Enlevez les poids et le papier au bout de 15 minutes.

Lavez. Essuyez et coupez les fraises en deux. Nappez le fond de tarte avec la crème pâtissière et recouvrez-la de fruits. Arrosez de sucre glace, dilué dans le jus de citron et l'eau de fleur d'oranger.

Tarte au kiwi

Personnes : 6

Difficulté : facile

Temps : 1 h

Coût : faible

Ingrédients pour la pâte brisée :

- 225 g de farine
- 110 g de beurre
- 2 jaunes d'œuf
- L'écorce d'un citron
- 110 g de sucre farine
- 1 pincée de sel

Ingrédients pour la crème :

- 2 jaunes d'œuf
- 2 cuillères à soupe de sucre glace
- 1 cuillère à soupe rase de maïzena
- Un quart de litre de lait

- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 noix de beurre

Ingrédients pour la garniture :

- 5 kiwis
- 15 griottes au sirop
- 1 sachet de gélatine

Préparation :

Dans un bol, mettez la farine, les jaunes d'œuf, le beurre ramolli, l'écorce râpée d'un citron, une cuillère à soupe d'eau, le sucre glace et une pincée de sel.

Mélangez le tout et donnez à la pâte la forme d'une boule ; enveloppez-la dans une feuille d'aluminium et laissez reposer au frigo pendant 30 minutes.

Étendez la pâte jusqu'à l'obtention d'un disque de 3 cm d'épaisseur et disposez-la dans un plat à tarte de 24 cm de diamètre, beurré et saupoudré de farine.

Déposez sur la pâte une feuille de papier sulfurisé avec des haricots secs. Laissez cuire à four chaud (200°C) pendant 20 minutes.

Pendant ce temps, mettez les jaunes d'œuf dans un bol avec le sucre glace, le sucre vanillé et la maïzena. Mélangez et ajoutez le lait.

Faites cuire à feu doux en mélangeant sans arrêt ; ajoutez une noix de beurre et retirez du feu juste avant les premiers bouillons. Laissez refroidir.

Retirez la pâte du four, enlevez les haricots et laissez-la refroidir.

Versez la crème sur la pâte et étalez-la bien à l'aide d'une spatule.

Épluchez les kiwis et coupez-les en rondelles ; disposez-les sur la crème en cercles concentriques.

Nappez de gélatine les rondelles de kiwi et disposez les cerises ça et e là pour décorer.

Tarte au raisin

Personnes : 6 à 8

Difficulté : faible

Temps : 1 h

Coût : moyen

Ingrédients :

- 400 g de pâte brisée
- 400 g de raisin (blanc et noir)
- 2 œufs et un blanc d'œuf
- 5 cuillères à soupe de sucre
- L'écorce râpée d'une orange
- 1 cuillère à soupe de farine
- 60 g de farine d'amandes
- 100 g de marrons glacés émiettés
- 1 noix de beurre
- 2 dl de crème fraîche
- 1 petit verre de marsala
- 2 cuillères à soupe de sucre en grains

Préparation :

Étalez la pâte brisée au rouleau de façon à ce qu'elle soit suffisamment grande pour un plat à tarte de 28 cm de diamètre, beurré et saupoudré de farine.

Trouez la pâte par endroit à la fourchette, nappez-la avec du blanc d'œuf et répartissez-y les marrons glaces en miettes ; vous y disposerez ensuite les grains de raisin épépinés, lavés et essuyés.

Battez ensuite les jaunes d'œuf avec le sucre. Ajoutez l'écorce râpée d'une orange, la farine d'amandes, la liqueur et la crème fraîche. Mélangez bien et incorporez les blancs d'œuf montés en neige.

Versez cette crème sur les grains de raisin et recouvrez ainsi le fond de tarte.

Faites cuire au four préchauffé (190°C) pendant environ 40 minutes. Laissez refroidir et saupoudrez enfin le gâteau avec le sucre en grains.

Frappé melon-framboises

Difficulté : facile

Temps : 15 mn

Coût : moyen

Ingrédients :

- 100 g de pulpe de melon jaune
- 50 g de framboises
- Le jus d'un citron
- 3 glaçons

Préparation :

Lavez les framboises et coupez le melon en petits morceaux.

Hachez les galçons au blender. Ajoutez ensuite les fruits et le jus de citron et mixez le tout.

Versez le frappé dans un verre froid.

Frappé amandes - noix de coco

Difficulté : facile

Temps : 30 mn

Coût : moyen

Ingrédients :

- La pulpe d’une noix de coco
- 250 ml de lait d’amandes
- 45 g d’amandes pelées

Préparation :

Mettez les amandes à tremper pendant toute une nuit.

Mixez ensuite tous les ingrédients ensemble, en ajoutant le lait végétal petit à petit.

Glace au melon

Personnes : 4

Difficulté : facile

Temps : 30 mn

Coût : faible

Ingrédients :

- 250 ml de crème liquide
- 70 g de sucre
- 1 melon jaune

Préparation :

Coupez le melon en deux et retirez-en la pulpe.

Mixez-la, puis ajoutez le sucre.

Montez la crème fraîche et incorporez le melon mixé. Mélangez bien.

Mettez la glace au congélateur pendant 3-4 heures.

Semifreddo à la fraise

Personnes : 8

Difficulté : moyenne

Temps : 1 h environ

Coût : élevé

Ingrédients :

- 1 kg de fraises
- 250 g de sucre
- 4 blancs d'œuf
- 1 génoise de 26 cm de diamètre
- 300 g de crème Chantilly
- 1 verre d'eau de vie de fraise
- 2 cuillères à soupe de rhum
- 1 pincée de sel

Pour la garniture :

- 100 g de crème Chantilly
- Fraises des bois

Préparation :

Lavez les fraises, égouttez-les bien, puis mixez-les avec l'eau-de-vie de fraise. Mettez le mélange dans une terrine et laissez reposer au frigo.

Versez le sucre dans une casserole, ajoutez un demi-verre d'eau et laissez-le fondre à feu doux.

Montez les blancs en neige très ferme dans une terrine avec le sel, puis ajoutez petit à petit le sirop de sucre refroidi et continuez à mélanger jusqu'à l'obtention d'une crème mousseuse.

Incorporez alors les deux tiers de la purée de fraises en mélangeant toujours de bas en haut avec un petit fouet ; ajoutez enfin la crème fraîche montée.

Tapissez maintenant le fond et les parois d'un moule à charnière de 26 cm de diamètre avec un disque de papier d'aluminium. Versez-y la moitié de la crème préparée, posez la génoise (sans la croûte) au-dessus, arrosez-la avec le rhum coupé d'un peu d'eau et versez la crème restante à base de fraises et de crème fraîche. Recouvrez le gâteau d'un film plastique et mettez-le au congélateur pendant 5 heures.

Démoulez le semifreddo dans un plat de service rond. Pour décorer, alternez les fraises des bois avec des pointes de chantilly.

Gâteau à la crème de bananes

Personnes : 6 à 8

Difficulté : facile

Temps : 1 h

Coût : moyen

Ingrédients :

- 1 génoise de 26 cm de diamètre

- 250 g de crème vanille déjà prête
- 150 g de crème Chantilly
- 3 cuillères à soupe de rhum
- 8 “amaretti” moelleux
- 3 bananes
- Le jus d’un citron
- 2 cuillères à soupe de sucre glace

Ingrédients pour la garniture :

- 150 g de crème Chantilly
- 60 g de chocolat noir

Préparation :

Épluchez les bananes, coupez-les en rondelles et mettez-les dans une assiette. Saupoudrez-les de sucre glace, arrosez-les de jus de citron et réservez au frais pendant 15 minutes.

Coupez la génoise (de 23 cm de diamètre) en deux disques, enlevez une partie de la mie intérieure de façon à creuser un gros trou.

Dans un bol, mélangez la crème vanille (déjà prête) avec 2 cuillères à soupe de rhum et la crème Chantilly.

Étalez la moitié de la crème dans la génoise, puis disposez quelques rondelles de bananes par-dessus, saupoudrez avec les amaretti émiettés et la mie enlevée précédemment, émiettée et imbibée de rhum. Continuez ainsi jusqu’à ce que vous n’ayez plus d’ingrédients, en ayant soin de terminer par la crème vanille.

Garnissez la partie supérieure du gâteau avec le chocolat noir râpé et quelques pointes de Chantilly.

Gâteau aux framboises

Personnes : 8

Difficulté : moyenne

Temps : 30 mn.

Coût : moyen

Ingrédients pour la crème :

- 350 g de chocolat blanc
- 12 cl de crème fraîche liquide
- 80 g de beurre en morceaux
- 2 cuillères à soupe de sirop de sucre de canne
- 300 g de framboises fraîches
- 1 pâte brisée de 28 cm de diamètre
- 12 cl de gelée de framboises

Préparation :

Faites fondre le chocolat blanc au bain-marie.

Dans une casserole, mélangez la crème, le beurre et le sirop de sucre de canne ; chauffez à feu moyen, mais retirez du feu aux premiers bouillons.

Versez dans un saladier et ajoutez le chocolat blanc fondu, en continuant à mélanger jusqu'à l'obtention d'une crème mousseuse. Lorsque cela aura refroidi, incorporez 250 g de framboises.

Distribuez la préparation sur le fond de tarte et réservez au frigo pendant au moins 2

heures.

Décorez le gâteau avec les framboises restantes. Faites fondre la gelée de framboises jusqu'à ce qu'elle devienne fluide, puis versez-la sur les fruits. Laissez refroidir le gâteau avant de servir.

Gâteau aux pommes

Personnes : 4

Difficulté : facile

Temps : 1 h

Coût : faible

Ingrédients :

- 6 pommes jaunes
- 150 g de farine
- 100 g + 2 cuillères à soupe de sucre
- 130 g de beurre + 2 cuillères à soupe de beurre fondu
- 250 ml de lait
- 2 œufs
- 1 sachet de levure chimique
- L'écorce d'un demi-citron
- 1 pincée de sel

Préparation :

Dans un bol, battez le beurre ramolli à température ambiante jusqu'à ce qu'il se transforme en une crème mousseuse.

Ajoutez petit à petit, et toujours en mélangeant, la farine, les œufs, le sel, le sucre, l'écorce de citron râpée, la levure et le lait, en prenant soin de bien écraser les grumeaux à l'aide d'une cuillère en bois. La pâte doit être fluide.

Épluchez les pommes et coupez-les en fines lamelles après avoir éliminé le trognon.

Versez la pâte dans un plat à gâteau beurré et fariné. Sur la superficie, déposez les tranches de pomme en cercles concentriques, en les faisant bien pénétrer dans la pâte. Saupoudrez avec 2 cuillères à soupe de sucre et arrosez de beurre fondu.

Mettez à four chaud (180°C) pendant environ 1 heure.

Calzoni ricotta-courgettes

Personnes : 4

Difficulté : facile

Temps : 30 mn

Coût : faible

Ingrédients :

- 500 g de pâte à pizza
- 500 g de courgettes
- 200 g de ricotta
- 100 g de jambon cru
- 100 g de provola fumée
- Huile d'olive

- Sel
- Poivre

Préparation :

Préparer la pâte à pizza.

Faire revenir les courgettes à la poêle avec de l'huile, du sel et du poivre, coupez la provola en petits cubes et le jambon en lamelles.

Divisez la pâte en quatre et étendez-la avec le rouleau à pâtisserie jusqu'à ce que vous obteniez 4 disques de 3-4 millimètres d'épaisseur.

Sur la moitié de chaque disque, étalez la ricotta, répartissez les courgettes, la provola et le jambon.

Repliez la pâte pour former les 4 calzoni et scellez bien les bords.

Installez-les sur la plaque du four recouverte d'une feuille de papier sulfurisé et cuisez-les au four préchauffé à 220°C pendant 20 minutes.

Focaccia au fromage et aux olives

Difficulté : facile

Temps : 1 h environ

Coût : faible

Ingrédients :

- 500 g de pâte à pizza
- 200 g d'olives vertes
- 150 g de provolone
- 3 oeufs
- 150 g de lait

- 50 g de beurre
- Sel
- Poivre

Préparation :

Utilisez vos mains pour étendre la pâte levée sur le plan de travail fariné, puis installez-la dans un plat bien beurré et repliez le pourtour de la pâte pour que les bords soient plus épais.

Battez les œufs avec le lait, le sel et le poivre, ajoutez le beurre en morceaux, la moitié du provolone en tranches fines et les olives dénoyautées.

Versez le tout sur la pâte ; répandez le reste du fromage râpé et cuisez la focaccia dans le four préchauffé à 180°C pendant environ une demi-heure, jusqu'à ce que le bord soit doré et le fromage fondu.

Focaccia au jambon et au fromage

Personnes : 4

Difficulté : facile

Temps : 3 h environ

Coût : faible

Ingrédients :

- 500 g de pâte à pizza
- 150 g de jambon cuit ou cru

- 150 g de provolone frais doux
- Huile d’olive
- Sel

Préparation :

Préparer la pâte et mettez-la à lever dans un saladier recouvert d’un linge propre. Quand elle aura doublé de volume, divisez-la en deux parties que vous étalerez avec les mains pour en tirer deux disques larges et fins.

Mettez-en un dans un plat aux bords bas mais suffisamment large, que vous aurez tapissé de papier sulfurisé. Étalez sur la pâte les fines tranches de jambon et de fromage, recouvrez avec le second disque, scellez les bords, enduisez généreusement d’huile d’olive le dessus de la pâte, répandez quelques grains de gros sel et cuisez dans le four préchauffé à 200°C pendant une demi-heure, jusqu’à ce que la focaccia soit bien dorée.

Pizza de pommes de terre à la pouillaise

Personnes : 4

Difficulté : moyenne

Temps : 1 h environ

Coût : moyen

Ingrédients :

- 200 g de pommes de terre
- 100 g de farine

- 250 g de tomates
- 2 anchois
- 100 g d'olives noires dénoyautées
- 1 cuillère à soupe de câpres dessalés
- 1 cuillère à soupe d’origan
- Huile
- Sel
- Poivre

Préparation :

Faites cuire les pommes de terre dans une bonne casserole d’eau salée .

Pelez les tomates, retirez-en les graines et coupez-les en lamelles.

Lavez les câpres, coupez les anchois et les olives en petits morceaux.

Quand les pommes de terre seront cuites, épluchez-les et passez-les au presse-purée. Ajoutez la farine, une pincée de sel et mélangez le tout de façon à obtenir une pâte moelleuse et homogène.

Huilez un plat de 25 cm de diamètre et étendez-y la pâte, en repliant les bords. Sur l’ensemble de la surface, répartissez les lamelles de tomates, les anchois, les câpres, les olives, un peu de sel, le poivre et l’origan.

Ajoutez un filet d’huile d’olive et enfournez à 200°C pendant 45 minutes.

Pizza rustique

Difficulté : facile

Temps : 1 h environ

Coût : moyen

Ingrédients :

- 500 g de pâte brisée
- 500 g de ricotta
- 3 œufs
- 200 g de provola ou de mozzarella
- 100 g de jambon cuit
- 50 g de saucisson napolitain
- 50 g de mortadella
- Parmesan
- Sel
- Poivre

Préparation :

Travaillez la ricotta avec la fourchette ; joignez-y les jaunes d'œuf, le sel, le poivre, 3 cuillères à soupe de parmesan râpé, le saucisson, le jambon, la mortadella et la provola (ou la mozzarella) coupés en tout petits morceaux. Enfin, incorporez délicatement les blancs montés en neige avec une pincée de sel.

Foncez un moule beurré avec les 2/3 de la pâte brisée et garnissez avec la préparation ci-dessus. Étalez le reste de la pâte pour en retirer un disque qui servira à fermer la pizza en scellant bien les bord.

Cuisez à four moyen (170°C) pendant 30 à 40 minutes, jusqu'à ce que la pizza soit bien dorée.

Quiche aux épinards

Personnes : 4

Difficulté : moyenne

Temps : 2 h

Coût : moyen

Ingrédients pour la pâte feuilletée :

- 300 g de farine
- 250 g de beurre
- Sel
- Eau

Ingrédients pour la garniture :

- 500 g d'épinards
- 3 gousses d'ail
- 1 oignon
- 10 cl d'huile
- 2 pincées de noix de muscade
- 250 g de tomates cerises
- 250 g de fromage frais

- 3 oeufs
- 50 g d’olives noires
- 100 g de fromage de brebis
- 50 g d’emmenthal
- Sel
- Poivre

Préparation :

Mélangez la farine avec le sel dissout dans l’eau et travaillez la pâte jusqu’à ce qu’elle devienne lisse. Partagez le beurre en trois. Étendez la pâte, étalez-y une portion de beurre et enroulez-la. Répétez l’opération encore deux fois, c’est-à-dire jusqu’à ce que le beurre soit terminé. Laissez reposer pendant 20 minutes.

Lavez les épinards. Épluchez l’ail et l’oignon, émincez-les et faites-les revenir dans une poêle avec de l’huile. Joignez les épinards et assaisonnez avec du sel, du poivre et de la noix de muscade.

Versez les épinards dans une passoire et laissez-les égoutter. Lavez les tomates cerises et coupez-les en deux. Préchauffez le four à 210°C. Passez un moule sous l’eau froide et foncez-le avec la pâte feuilletée. Piquez ensuite le fond de la pâte avec une fourchette.

Dans un saladier, mélangez le fromage frais avec les œufs, puis ajoutez les épinards.

Si nécessaire, salez la garniture avant de la verser sur la pâte.

Répartissez ensuite les olives noires et les tomates cerises sur la quiche. Coupez le fromage de brebis en petits cubes et distribuez-les également. Saupoudrez d’emmenthal râpé. Assaisonnez avec l’huile restante et enfournez pendant 45 minutes.

Avocats à la cubaine

Personnes : 6

Difficulté : moyenne

Temps : 1 h environ

Coût : élevé

Ingrédients :

- 3 avocats
- Une demi-tasse de mayonnaise
- 8 cuillères à soupe d'huile
- 2 cuillères à soupe de vinaigre
- 1 gousse d'ail émincée
- 2 œufs durs
- 2 pommes de terre de taille moyenne
- 3 carottes
- 3 cuillères à soupe de petits pois
- 6 pointes d'asperge
- 1 petite betterave
- Le jus d'un citron
- Sel
- Poivre

Préparation :

Faites cuire les pommes de terre, les carottes, les petits pois et les asperges dans l'eau et la betterave au four.

Dans un saladier, mettez de l'huile, du vinaigre, du poivre, du sel et de l'ail émincé et mélangez bien à la fourchette.

Coupez les pommes de terre, les carottes et la betterave en petits cubes et mettez-les dans une terrine avec les petits pois et les asperges en petits morceaux. Mettez-les dans la sauce préparée et laissez mariner pendant 30 minutes.

Lavez et essuyez les avocats, enlevez les noyaux, faites un trou au centre et arrosez-les de jus de citron jusqu'à ce qu'ils brunissent.

Farcissez les avocats avec les légumes et nappez de mayonnaise, que vous saupoudrerez ensuite avec les œufs durs hachés.

Réservez au frigo au moins pendant 1 heure et servez.

Champignons farcis aux crevettes et au jambon (recette espagnole)

Personnes : 4

Difficulté : moyenne

Temps : 1 h

Coût : moyen

Ingrédients :

- 6 champignons cultivés
- 6 queues de crevette
- 50 g de jambon cru
- 3 gousses d'ail émincées
- 1,5 dl d'huile d'olive

- Persil haché

Préparation :

Écaillez les crevettes et faites-les frire dans un peu d'huile. Mettez-les de côté.

Choisissez les champignons les plus grands pour les farcir et creusez l'intérieur des chapeaux.

Faites revenir l'ail haché, saupoudrez de persil et farcissez-en les champignons.

Arrosez avec l'huile restante.

Mettez au four préchauffé à 160°C pendant 20 minutes.

Retirez les champignons du four et disposez-les dans une assiette en ajoutant les lamelles de jambon et les crevettes frites.

Couscous aux légumes

Personnes : 4

Difficulté : facile

Temps : 1 h environ

Coût : faible

Ingrédients :

- 250 g de couscous précuit
- 270 ml d'eau

- 1 carotte
- 8 tomates cerises
- 1 oignon
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 2 gousses d’ail
- Basilic
- 2 noix de beurre
- Huile d’olive vierge-extra
- 1 piment frais piquant
- Sel

Préparation :

Portez l’eau à ébullition dans une grosse casserole, ajoutez une cuillère à café de sel, le couscous, 2 cuillères à soupe d’huile d’olive, mélangez un peu et éteignez le feu. Laissez reposer 5 minutes et cuisez encore pendant 5 minutes à feu doux.

Mettez 5 cuillères à soupe d’huile, l’ail et le piment dans une poêle et faites-les revenir.

Lavez et coupez la courgette, la carotte, les tomates cerises et l’aubergine en petits morceaux et faites-les cuire à l’étouffée dans la poêle pendant 15 minutes.

Lorsque les légumes seront légèrement cuits, salez et éteignez le feu ; laissez refroidir un peu et ajoutez tout le couscous. Mettez un peu de basilic et servez.

Salade russe

Personnes : 4

Difficulté : facile

Temps : 1 h environ

Coût : faible

Ingrédients :

- 200 g de petits pois en boîte
- 150 g de carottes
- 300 g de pommes de terre
- 2 oeufs
- 100 g de mayonnaise
- 1 cuillère à soupe de vinaigre
- Huile d’olive vierge-extra
- Sel

Préparation :

Cuisez les œufs dans l’eau et, lorsqu’ils seront durs, laissez-les refroidir.

Lavez les pommes de terre, pelez-les et coupez-les en petits cubes. Cuisez-les dans l’eau pendant 20 minutes.

Pelez les carottes et faites-les cuire dans une autre casserole avec de l’eau pendant 10 minutes. Une fois cuites, retirez-les de l’eau, laissez-les refroidir et coupez-les en petits morceaux.

Lorsque les pommes de terre seront cuites, retirez-les de l'eau et laissez-les refroidir à température ambiante.

Mettez les carottes et les pommes de terre dans un récipient, ajoutez deux cuillères à soupe d'huile, une cuillère à soupe de vinaigre et un peu de sel.

Égouttez les petits pois et ajoutez-les aux autres légumes.

Écaillez les œufs et coupez-les en petits morceaux ; ajoutez-les aux autres ingrédients avec 4 cuillères à soupe de mayonnaise et mélangez.

Recouvrez la salade d'un film plastique et réservez au frigo jusqu'au moment de servir.

Recette mayonnaise

Ingrédients : 2 jaunes d'œuf, un demi-citron, huile d'olive vierge-extra, sel.

Préparation : battez les jaunes d'œuf avec le fouet jusqu'à ce qu'ils deviennent crémeux. Ajoutez l'huile petit à petit (environ un verre) et émulsionnez. Quand la sauce se sera stabilisée, ajoutez lentement le jus de citron et le sel. Conservez la mayonnaise au frigo.

Rouleaux de feuilles de vigne (recette grecque)

Personnes : 5 ou 6

Difficulté : moyenne

Temps : 2 h

Coût : moyen

Ingrédients :

- Un demi-kilo de riz
- Un demi-kilo de feuilles de vignes tendres
- 2-3 oignons frais émincés
- 2 cuillères à soupe de persil haché
- 2 cuillères à soupe d'aneth haché
- 1 cuillère à soupe de menthe
- 300 g d'huile d'olive
- Le jus d'un citron
- Sel
- Poivre

Préparation :

Lavez soigneusement les feuilles de vigne et laissez-les égoutter après les avoir ébouillantées quelques instants.

Dans une casserole, faites revenir les oignons dans l'huile jusqu'à ce qu'ils se ramollissent. Ajoutez le riz, le persil, l'aneth, la menthe, le sel, le poivre et un peu d'eau et laissez cuire pendant 10 minutes. Puis, lorsque cela aura refroidi, mettez une cuillère de la préparation dans chaque feuille. Déposez-la à l'extrémité, là où se trouve la tige ; repliez d'abord les côtés de la feuille, puis enroulez-la sur elle-même de façon à ce que la garniture ne s'échappe pas. Tapissez de feuilles de vignes le fond d'une casserole et installez-y les rouleaux en cercle et en couches successives. Ajoutez de l'eau, le jus d'un citron, couvrez avec une assiettes pour éviter qu'ils ne bougent et cuisez à feu moyen pendant environ 1 heure et demie.

Servez froid.

Poisson "Plakì" (recette grecque)

Personnes : 6

Difficulté : moyenne

Temps : 1 h

Coût : faible

Ingrédients :

- 6 tranches de cernier
- 3-4 oignons en rondelles
- 2-3 tomates mûres coupées en petits morceaux
- Une tasse à thé et demie d'huile
- Le jus d'un citron
- Une demi-tasse à thé de persil haché
- Sel
- Poivre

Préparation :

Lavez les tranches de poisson, mettez-les dans un plat et arrosez-les de jus de citron ; salez, poivrez et laissez reposer pendant une heure environ.

Dans une casserole, faites chauffer l'huile et dorez l'oignon à feu moyen jusqu'à ce qu'il ramollisse. Ajoutez les tomates, le persil, un peu de sel et laissez cuire encore pendant 20 minutes. Pour finir, disposez les tranches de poisson dans la casserole, couvrez et laissez cuire pendant 15 minutes.

Poulet à l’ail (recette espagnole)

Personnes : 4

Difficulté : moyenne

Temps : 1 heure

Coût : moyen

Ingrédients :

- 1 poulet en morceaux
- 3 gousses d’ail émincées
- 6 gousses d’ail non pelées
- 0,5 dl de vin blanc
- 2 dl d’huile d’olive
- Sel

Préparation :

Passez les morceaux de poulets dans l’ail haché et le sel.

Dans un terrine de terre cuite, versez l’huile tiède, ajoutez le poulet, l’ail non pelé et faites revenir le tout jusqu’à ce que cela soit bien doré. Versez le vin et laissez-le bouillir jusqu’à ce qu’il ait disparu.

Servez le poulet dans la terrine qui a servi pour la cuisson.

Riz cantonnais

Personnes : 4

Difficulté : facile

Temps : 1 h environ

Coût : faible

Ingrédients :

- 250 g de riz
- 125 g de jambon cuit en petits cubes
- 1 oignon moyen
- 3 œufs
- Sel
- 1 cuillère à soupe de sauce au soja
- 250 g de petits pois
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation :

Pour commencer, rincez le riz dans un récipient à l'eau froide courante, égouttez-le soigneusement, puis cuisez-le dans l'eau salée pendant environ 10 minutes. Quand le riz sera "al dente", égouttez-le et mettez-le de côté.

Pendant ce temps, cuisez les petits pois à la vapeur ou bien à l'eau bouillante : ils devront être « al dente » .

Hachez l'oignon très finement (vous pouvez utiliser votre blender pour cela), puis battez les œufs avec une pincée de sel et ajoutez un demi-oignon émincé.

Brouillez les œufs dans une poêle avec deux cuillères à soupe d'huile d'olive, en les faisant très bien cuire. Une fois prêts, déposez-les dans une assiette et émiettez-les très finement à l'aide d'une fourchette.

Mettez deux cuillères à soupe d'huile dans une casserole et faites-y sauter pendant deux minutes le jambon en petits cubes et les petits pois avec une pincée de sel.

Faites dorer la deuxième moitié de l'oignon dans deux cuillères à soupe d'huile, puis ajoutez le riz et la sauce au soja. Au bout de quelques minutes, joignez au riz les petits pois et les œufs ; faites revenir le tout à feu doux pendant 2 minutes. Mélangez bien tous les ingrédients et servez.

Roulé d'épinards à la juive

Personnes : 4

Difficulté : élevée

Temps : 1 h environ

Coût : élevé

Ingrédients :

- 700 g d'épinards
- 200 g de farine
- 2 œufs

- 250 g de ricotta
- 50 g de beurre fondu
- 50 g de parmesan râpé
- Une pincée de noix de muscade en poudre
- Poivre moulu
- Sel

Préparation :

Avec la farine et les œufs, préparez une pâte feuilletée, à laquelle vous donnerez une forme rectangulaire.

Nettoyez et lavez longuement les épinards à l'eau courante, égouttez-les légèrement et mettez-les dans une poêle ; faites-les cuire avec un peu de sel et sans ajouter d'eau.

Au bout de 5 minutes de cuisson, enlevez les épinards, passez-les sous l'eau froide, égouttez-les bien, hachez-les et faites-les sauter à feu vif dans une casserole avec 20 g de beurre.

Mettez les épinards dans une terrine, ajoutez la ricotta, une pincée de noix de muscade, une cuillère à soupe de fromage, beaucoup de poivre et une pincée de sel. Mélangez avec soin de façon à obtenir un ensemble homogène que vous étalerez sur toute la surface de la pâte feuilletée. Enroulez ensuite la préparation de façon à constituer une espèce de saucisson. Enveloppez soigneusement le roulé obtenu dans un linge, dont vous attacherez les extrémités avec de la ficelle incolore.

Versez une bonne quantité d'eau salée dans une casserole, portez à ébullition, plongez-y le roulé et faites cuire à feu moyen pendant 25 minutes.

Retirez-le de l'eau avec beaucoup de délicatesse, enlevez la ficelle et le linge. Coupez enfin le roulé en tranches plutôt épaisses que vous disposerez dans un plat de service et assaisonnerez avec le reste de beurre fondu et le parmesan râpé.

Pâte à pizza

Personnes : 4

Difficulté : facile

Temps : 10 mn

Coût : faible

Ingrédients :

- 600 ml d'eau
- 20 g de sel
- 6 cuillères à soupe d'huile
- 30 g de levure

Préparation :

Versez la farine dans un saladier.

Dans un bol, mettez l'eau chaude, le sel, la levure et l'huile et diluez le tout. Incorporez ensuite à la farine et mélangez.

Génoise

Difficulté : facile

Temps : 15 mn

Coût : faible

Ingrédients :

- 80 g de farine
- 5 œufs
- 80 g de fécule de pommes de terre

- Sel
- 150 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé

Préparation :

Séparez les blancs des jaunes et montez les blancs en neige peu épaisse, en ajoutant une pincée de sel et du sucre.

Ajoutez le sucre vanillé aux jaunes d'œuf et le reste de sucre, mélangez-les avec un batteur électrique, jusqu'à l'obtention d'une pâte jaune et mousseuse.

Incorporez les blancs et continuez à mélanger. Ajoutez la farine et la fécule et mélangez à nouveau.

Versez la préparation dans un plat de 24 cm de diamètre chemisé avec du papier sulfurisé. Faites cuire dans le four préchauffé à 180° pendant 40 minutes.

Retirez la génoise du four et laissez-la refroidir avant de la garnir.

Pâte brisée

Personnes : 4

Difficulté : facile

Temps : 1 h.

Coût : faible

Ingrédients :

- 200 g de farine
- 100 g de beurre
- 70 ml d'eau
- Sel

Préparation :

Mettez la farine, le beurre en morceaux et un peu de sel dans le blender jusqu'à ce que la pâte prenne un aspect poudreux.

Mettez le tout sur un plan de travail et travaillez la pâte en ajoutant de l'eau jusqu'à ce qu'elle devienne homogène.

Enveloppez-la d'un film plastique et laissez-la reposer au frigo pendant 40 minutes. Vous pourrez alors la sortir pour en faire usage.

Pâte sablée

Personnes : 6

Difficulté : facile

Temps : 30 mn

Coût : faible

Ingrédients :

- 500 g de farine
- 200 g de sucre
- 4 jaunes d'œuf
- 250 g de beurre
- L'écorce d'un citron
- Sel

Préparation :

Mettez la farine, le sel et le beurre en morceaux dans le blender et mixez le tout. Versez la pâte dans un saladier et ajoutez le sucre, l'écorce de citron râpée et les jaunes et

mélangez bien les ingrédients.

Formez une boule que vous envelopperez dans un film plastique et laisserez reposer au frigo pendant 30 minutes.

Retirez-la ensuite du frigo et utilisez-la pour vos préparations.

Pâte feuilletée

Personnes : 4

Difficulté : moyenne

Temps : 2 h

Coût : faible

Ingrédients :

- 300 g de farine
- 250 g de beurre
- Sel
- Eau

Mélangez la farine avec le sel dissout dans l'eau et travaillez la pâte jusqu'à ce qu'elle devienne lisse. Partagez le beurre en trois. Étendez la pâte, étalez-y une portion de beurre et enroulez-la. Répétez l'opération encore deux fois, c'est-à-dire jusqu'à ce que le beurre soit terminé. Laissez reposer pendant 20 minutes.

Retirez-la ensuite du frigo et utilisez-la pour vos préparations.

Table of Contents

Start 2